

WAYS TO QUIT SMOKING

YOUR QUIT JOURNEY STARTS TODAY.



How do people quit smoking?

Quitting tobacco is not easy. Most smokers try several times before they quit for good. Most people use more than one method to quit. The most common ways that people try to quit include:

- Cold turkey or giving up all cigarettes without medication or nicotine replacement therapy (NRT)
- Gradually cutting back or tapering down on cigarettes
- Replacing some or all regular cigarettes with “mild” cigarettes or e-cigarettes
- Using NRT, including patches, gum, or lozenges
- Getting help from healthcare providers, smoke-free web sites and apps, or telephone quit lines

What quit method is the most successful?

Two ways to increase your chances of quitting tobacco include getting coaching (behavioral counseling) AND using some type of quit smoking medication. Using them together can help even more! Quit smoking medications help with the physical nicotine cravings and healthcare providers or quit coaches can help identify smoking triggers and develop a quit plan to help you quit for good.

Quit smoking medications approved by the FDA can double your chances of quitting any tobacco or nicotine product. NRT gives you a dose of nicotine to help you through withdrawal symptoms and cravings. The most common forms of NRT are the patch, gum, and lozenge. Other quit-smoking medications such as Chantix (varenicline) and Zyban (bupropion) are pills you can take to help you quit. They don't provide nicotine but they can keep you from craving cigarettes and help you handle withdrawal symptoms.

What type of support is best for me?

Ninety percent of people try to quit on their own but only five to seven percent of them quit for good. Using quit-smoking medication and getting some sort of support give you the best odds of quitting. You can combine medication with any of these coaching and counseling supports:

- Group support: multiple sessions with a trained smoking cessation specialist
- One-on-one counseling: multiple sessions with a trained smoking cessation specialist
- Telephone support: phone sessions with a trained smoking cessation specialist
- Brief quit-smoking advice: a single session with a healthcare provider to arrange help
- Text messages: motivational messages sent to your cell phone to support your quit efforts
- Quit smoking websites: online support that can be combined with other quit-smoking methods

Can I use an e-cigarette to quit?

There is not enough proof that e-cigarettes can help people quit smoking. For adults who smoke, switching completely from cigarettes to e-cigarettes may reduce harm, but the final goal should be to stop using all nicotine products including e-cigarettes. People who smoke should talk to their doctor about proven methods to quit.



Reach out today, for all the help you need to stop smoking.



VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Tobacco Control Program

Call 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)

Connect online at QuitNowVirginia.org

Text READY to 21586

FORMAS DE DEJAR DE FUMAR

SU RECORRIDO PARA DEJAR DE FUMAR COMIENZA HOY.



¿Cómo dejan de fumar las personas?

Dejar el tabaco no es fácil. La mayoría de los fumadores lo intentan varias veces antes de poder dejarlo para siempre. La mayoría de las personas ponen en práctica más de un método para dejar de fumar. Las formas más comunes en que las personas intentan dejar de fumar incluyen:

- Dejar de fumar de golpe sin medicación ni terapia de reemplazo de nicotina (Nicotine Replacement Therapy, NRT).
- Reducción gradual o disminución del consumo de cigarrillos.
- Reemplazar algunos o todos los cigarrillos habituales por cigarrillos "suaves" o cigarrillos electrónicos.
- Uso de NRT, incluidos parches, chicles o pastillas.
- Obtener ayuda de proveedores de atención médica, sitios web y aplicaciones libres de humo o líneas telefónicas para dejar de fumar.

¿Qué método para dejar de fumar es el más exitoso?

Dos maneras de aumentar las probabilidades de dejar el tabaco incluyen recibir asesoramiento (orientación conductual) Y utilizar algún tipo de medicamento para dejar de fumar. La combinación de ambos al mismo tiempo puede ayudar aún más. Los medicamentos para dejar de fumar ayudan a calmar las ansias de nicotina, y los proveedores de atención médica o los asesores para dejar de fumar pueden ayudar a identificar los factores desencadenantes del tabaquismo y a elaborar un plan de ayuda para dejar de fumar de forma definitiva.

Los medicamentos para dejar de fumar aprobados por la FDA pueden duplicar las probabilidades de dejar de consumir cualquier producto de tabaco o nicotina. La NRT le proporciona una dosis de nicotina para ayudarlo a superar los síntomas de abstinencia y las ansias de fumar. Las formas más comunes de NRT son parches, chicles y pastillas. Otros medicamentos para dejar de fumar, como el Chantix (vareniclina) y el Zyban (bupropión), son comprimidos que puede tomar para ayudarlo a dejar de fumar. No aportan nicotina al organismo, pero pueden ayudarlo a evitar el deseo de fumar y a superar los síntomas de abstinencia.

¿Qué tipo de apoyo es mejor para mí?

El noventa por ciento de las personas intentan dejar de fumar por su cuenta, pero solo entre el cinco y el siete por ciento de ellas lo logran de forma definitiva. Tomar medicamentos para dejar de fumar y obtener algún tipo de apoyo brindan las mejores probabilidades para dejar de fumar. Puede combinar los medicamentos con cualquiera de estos apoyos de asesoramiento y orientación:

- Apoyo de grupo: varias sesiones con un especialista capacitado en dejar de fumar.
- Asesoramiento personalizado: varias sesiones con un especialista capacitado en dejar de fumar.
- Apoyo telefónico: sesiones telefónicas con un especialista capacitado en dejar de fumar.
- Asesoramiento breve para dejar de fumar: una única sesión con un proveedor de atención médica para coordinar la ayuda.
- Mensajes de texto: mensajes motivacionales que se envían a su teléfono celular para apoyar sus esfuerzos por dejar de fumar.
- Sitios web para dejar de fumar: apoyo en línea que se puede combinar con otros métodos para dejar de fumar.

¿Puedo usar un cigarrillo electrónico para dejar de fumar?

No hay pruebas suficientes de que los cigarrillos electrónicos puedan ayudar a las personas a dejar de fumar. Para los adultos que fuman, es posible que el hecho de cambiar por completo de cigarrillos a cigarrillos electrónicos pueda reducir el daño, pero el objetivo final debe ser dejar de usar todos los productos de nicotina, incluidos los cigarrillos electrónicos. Las personas que fuman deben hablar con su médico acerca de métodos probados para dejar de fumar.



Comuníquese hoy mismo para obtener toda la ayuda que necesita para dejar de fumar.

Quit Now
Virginia

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Programa de control del
tabaco

Llame al 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)
Conéctese en línea en [QuitNowVirginia.org](https://www.QuitNowVirginia.org)
Envíe un mensaje de texto con la palabra
READY al 21586